

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.01 Физическая культура
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл
(согласно учебному плану)

Москва, 2026 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

ФОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена.

ФОС разработан на основании рабочей программы учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09.

1.2 Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства	
1	Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.	ОК 07 ОК 08 ОК 09	Дифференцированный зачет	1-я рубежная аттестация
2	Гигиенические требования к спортооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий			
3	Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом			
4	Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества			
5	Рационы и режим питания спортсмена			
6	Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков			2-я рубежная аттестация
7	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса			
8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях			
9	Гигиенические средства			

	восстановления			
--	----------------	--	--	--

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	<i>Рубежная аттестация</i>	Средство контроля усвоения учебного материала в виде тестирования обучающихся.	Комплект тестов по вариантам к аттестациям
2	<i>Дифференцированный зачет</i>	Итоговая форма оценки знаний	Комплект тестов по вариантам к диф.зачету

Вопросы рубежного контроля по дисциплине

Вопросы к 1-ой рубежной аттестации

1. Какие главные органы внутренней секреции у человека?
2. Что такое гормоны, и какие функции они выполняют в организме?
3. Какие гормоны вырабатывает поджелудочная железа и какие функции они выполняют?
4. Какие гормоны вырабатывают щитовидная железа и как их деятельность регулируется?
5. Какой гормон регулирует обмен веществ и уровень сахара в крови?
6. Где происходит образование гормонов адреналина и норадреналина?
7. Какие гормоны ответственны за развитие и функционирование половых органов у мужчин и женщин?
8. Как органы внутренней секреции взаимодействуют с иммунной системой?
9. Какие гормоны отвечают за регуляцию кальция в организме?
10. Каким образом гормоны влияют на стрессовую реакцию организма?
11. Какие основные аспекты изучает анатомия?
12. В чем заключается различие между гистологией и анатомией?
13. Какие три основных типа мускульной ткани существуют в человеческом организме?
14. Какие плоскости используются для анатомического описания тела?
15. Какие органы входят в состав дыхательной системы?
16. Что такое органеллы и как они связаны с клеточной структурой?
17. Какие три основных слоя образуются в результате эмбриологического процесса гастрюляции?
18. Какие три типа соединительных тканей существуют, и какова их функция?
19. Что такое анатомическое отверстие, и приведите примеры таких отверстий в организме.
20. Какие три уровня организации живых организмов представлены в анатомии?
21. Что такое остеология и какие основные задачи решает данная наука?
22. Какие основные типы костей различаются в организме человека?
23. Опишите строение длинной трубчатой кости. Какие ее основные части?
24. Какие функции выполняют кости в организме?
25. Что такое суставы и какова их роль в двигательной системе?
26. Расскажите о процессе образования костей в организме человека.
27. Какие факторы влияют на рост костей у детей и подростков?
28. Объясните, что такое остеопороз и каковы его основные причины и последствия.
29. Какие типы суставов существуют, и как они различаются между собой?
30. Какие методы исследования используются в остеологии для изучения костной ткани?
31. Расскажите о роли костей в поддержании кислотно-основного баланса в организме.
32. В чем заключается роль костей в гемопозе?

33. Что представляет собой миология, и каковы ее основные задачи?
34. Какие основные типы мышц различаются в организме человека?
35. Опишите строение скелетных мышц. Какие структурные элементы составляют мышечные волокна?
36. Какие функции выполняют мышцы в организме?
37. Расскажите о процессе сокращения мышц. Какие этапы включает в себя механизм сокращения?
38. Какие типы мышечных сокращений существуют, и в чем их основные отличия?
39. Объясните понятие мышечной усталости. Какие факторы влияют на усталость мышц?
40. Расскажите о роли мышц в поддержании осанки и обеспечении движений тела.
41. Какие группы мышц участвуют в различных типах движений (например, агонисты, антагонисты, синергисты)?
42. Какие изменения происходят в мышцах при тренировке и отсутствии физической активности?
43. Что такое мышечные травмы, и как они могут быть предотвращены?
44. Какие методы используются в миологии для измерения силы мышц и оценки их функционального состояния?
45. Какие внутренние органы входят в состав полости брюшной и грудной?
46. Опишите анатомию и функции сердца. Как осуществляется кровообращение в организме?
47. Расскажите о структуре и функциях легких. Как происходит газообмен в легочной системе?
48. Какова роль почек в организме человека? Опишите процесс образования мочи.
49. Какие функции выполняют печень и желчный пузырь? Как происходит пищеварение в печени?
50. Расскажите о роли желудка в процессе пищеварения. Какие функции выполняет слизистая оболочка желудка?

Образец билета к 1-ой рубежной аттестации

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Тестовое задание
по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

I-аттестация
Вариант № _____

ФИО _____ групп _____ дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

1. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность воздуха
- в) Уровень загрязнения воздуха
- г) Все варианты верны

2. Какая температура считается оптимальной для физической активности?

- а) 0-5°C
- б) 15-20°C
- в) 30-35°C

г) 40-45°C

3. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания?

- а) Поддерживает температурный режим организма
- б) Обеспечивает правильный обмен веществ
- в) Играет роль амортизатора для суставов
- г) Все варианты верны

4. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание?

- а) Улучшает синтез витамина D
- б) Уменьшает риск переутомления
- в) Стимулирует образование костной ткани
- г) Все варианты верны

5. Почему вентиляция помещений является важным аспектом гигиенических требований?

- а) Предотвращает перегрев организма
- б) Обеспечивает поступление свежего воздуха
- в) Уменьшает риск заболеваний дыхательных путей
- г) Все варианты верны

6. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах?

- а) Предотвращает распространение инфекций
- б) Обеспечивает безопасность тренировок
- в) Улучшает эстетический вид помещений
- г) Все варианты верны

7. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания?

- а) Увеличивает концентрацию
- б) Снижает работоспособность
- в) Улучшает координацию движений
- г) Все варианты верны

8. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок?

- а) Яркость света
- б) Равномерность освещения
- в) Цветовая температура света
- г) Все варианты верны

9. Почему важно соблюдать принципы эргономики при организации физических занятий?

- а) Предотвращает травмы и перенапряжения
- б) Улучшает эстетику помещений
- в) Способствует быстрому утомлению
- г) Все варианты верны

10. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности?

- а) Наличие аптечки и средств первой помощи
- б) Проведение регулярных пожарных тренировок
- в) Соблюдение правил эксплуатации оборудования
- г) Все варианты верны

11. Какие требования предъявляются к освещению спортсооружений с точки зрения гигиенических стандартов?

- а) Освещение должно быть достаточным, равномерным и не создавать заслонений на площадке.
- б) Освещение не имеет значения для гигиенических требований.
- в) Освещение должно быть ярким, независимо от вида тренировочной деятельности.
- г) Освещение должно быть слабым, чтобы не раздражать глаза спортсменов.

12. Какие меры должны предприниматься для обеспечения чистоты и санитарии в раздевальных и душевых комнатах спортсооружений?

- а) Проведение регулярной уборки и дезинфекции помещений.
- б) Отсутствие душевых комнат для предотвращения возможности заражения.

в) Запрет на использование раздевалных для поддержания чистоты.

г) Размещение контейнеров с мусором в раздевалных.

13. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?

а) Наличие эффективной вентиляции для обеспечения поступления свежего воздуха.

б) Отсутствие вентиляции для предотвращения потери тепла.

в) Наличие только искусственной вентиляции.

г) Пропускание только теплого воздуха через вентиляционные системы.

14. Каким образом следует обеспечивать чистоту поверхностей оборудования в тренажерных залах?

а) Регулярной уборкой и дезинфекцией.

б) Необходимо игнорировать чистоту, так как это не влияет на тренировку.

в) Чистку оборудования не проводить, чтобы сохранить его износостойкость.

г) Использование оборудования только одним спортсменом без его очистки.

15. Какие требования предъявляются к водопроводным системам в спортивных объектах?

а) Обеспечение постоянной подачи чистой питьевой воды.

б) Наличие в системе водоочистки.

в) Использование воды из любого источника.

г) Отсутствие необходимости в подаче воды на спортивных объектах.

16. Какие меры следует предпринять для обеспечения безопасности при использовании спортивного оборудования?

а) Регулярная проверка состояния оборудования и его техническое обслуживание.

б) Использование оборудования без проверки состояния.

в) Отсутствие необходимости в техническом обслуживании.

г) Запрет на использование спортивного оборудования.

17. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность на плавательных базах?

а) Регулярной проверкой качества воды в бассейнах и ее обработкой.

б) Игнорированием состояния воды в бассейнах.

в) Использованием воды из ненадежных источников.

г) Отсутствие воды в бассейне для предотвращения рисков.

18. Какие гигиенические требования предъявляются к мячам и другим спортивным инвентарю?

а) Регулярная очистка и дезинфекция мячей и спортивного инвентаря.

б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.

в) Использование мячей и инвентаря без предварительной подготовки.

г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.

19. Какие меры следует предпринимать для предотвращения распространения инфекций в тренировочных группах?

а) Организация регулярных медицинских осмотров спортсменов.

б) Разделение спортсменов на группы по уровню подготовки.

в) Использование общих тренировочных площадок для предотвращения изоляции.

г) Использование общих водопроводных систем для спортсменов.

20. Какие требования предъявляются к условиям хранения спортивной одежды в раздевалных?

а) Обеспечение хранения одежды в чистоте и сухости.

б) Неважно, как хранится спортивная одежда.

в) Отсутствие необходимости в условиях хранения одежды.

г) Хранение одежды в раздевалных запрещено.

Вариант № 2

1. Какие элементы личной гигиены важны при занятиях физической культурой?

а) Чистота тела

б) Чистота спортивной формы

в) Уход за волосами

г) Использование духов

2. Как часто следует менять спортивную форму?

- а) Раз в неделю
- б) По мере необходимости
- в) Каждый месяц
- г) Раз в год

3. Почему важно ухаживать за обувью для занятий спортом?

- а) Для сохранения внешнего вида
- б) Для предотвращения травм
- в) Для создания модного образа
- г) Для улучшения аромата

4. Какие средства гигиены следует использовать после тренировки?

- а) Дезодорант
- б) Мыло и вода
- в) Парфюм
- г) Спрей от насекомых

5. Каким образом можно предотвратить появление грибковых заболеваний на коже?

- а) Использовать чистые полотенца
- б) Носить обувь на общественных местах
- в) Принимать витаминные добавки
- г) Игнорировать симптомы

6. Какие дополнительные средства гигиены следует использовать для защиты кожи рук при занятиях гимнастикой?

- а) Крем
- б) Пудра
- в) Парфюм
- г) Пластырь

7. Как часто следует стричь ногти перед тренировкой?

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в три месяца
- г) Никогда не стричь

8. Почему важно использовать индивидуальные полотенца при посещении тренажерного зала?

- а) Для экономии
- б) Для предотвращения передачи инфекций
- в) Для поддержания влажности воздуха
- г) Для улучшения цвета кожи

9. Какие преимущества приносит использование душа после тренировки?

- а) Повышение уровня энергии
- б) Уменьшение риска травм
- в) Поддержание чистоты кожи
- г) Возможность сэкономить время

10. Какое средство гигиены следует использовать для защиты от солнечных лучей при тренировке на улице?

- а) Помада
- б) Крем для загара
- в) Шампунь
- г) Антисептик

11. Почему важно регулярно чистить тренажеры после использования?

- а) Для поддержания порядка
- б) Для предотвращения распространения бактерий
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения долговечности тренажеров

12. Какие меры следует принимать для ухода за волосами после тренировки?

- а) Использовать шампунь
- б) Оставить без внимания
- в) Использовать маску для лица
- г) Сделать косы

13. Какие средства гигиены помогут предотвратить появление неприятного запаха при занятиях спортом?

- а) Парфюм
- б) Дезодорант
- в) Одеколон
- г) Мыло

14. Почему важно поддерживать чистоту в общественных душевых после тренировки?

- а) Для экономии воды
- б) Для предотвращения заболеваний кожи
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения социальной среды

15. Какие средства гигиены следует использовать для защиты от насекомых при занятиях на открытом воздухе?

- а) Спрей от комаров
- б) Духи
- в) Краска для волос
- г) Крем для рук

16. Почему важно следить за состоянием зубов при занятиях физической культурой?

- а) Для улучшения зрения
- б) Для предотвращения заболеваний полости рта
- в) Для поддержания цвета зубов
- г) Для укрепления мышц лица

17. Какие меры гигиенической защиты необходимо принимать при использовании общественных бассейнов?

- а) Принимать душ перед посещением
- б) Использовать косметику
- в) Оставаться в воде целый день
- г) Плавать без шапочки

18. Какие средства гигиены помогут предотвратить трение и раздражение при занятиях спортом?

- а) Краска для волос
- б) Пудра
- в) Ароматизированные масла
- г) Ничего не делать

19. Почему важно следить за питанием при занятиях спортом?

- а) Для улучшения вкуса
- б) Для предотвращения переедания
- в) Для поддержания энергии и веса
- г) Для улучшения сна

20. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании общественных саун после тренировки?

- а) Пить алкоголь
- б) Принимать душ перед посещением
- в) Плавать в бассейне
- г) Носить обувь внутри сауны

Вариант № 3

1. Что такое энерготраты в контексте питания и обмена веществ?

- а) Процесс усвоения питательных веществ в организме.
- б) Затраты энергии на процессы обмена веществ в организме.

- в) Мера калорийности продуктов.
- г) Суммарная энергия, которую организм получает из пищи.

2. Какой из перечисленных продуктов является богатым источником белка?

- а) Рис.
- б) Мед.
- в) Курица.
- г) Шоколад.

3. Что представляет собой калорийность продукта?

- а) Содержание воды в продукте.
- б) Количество энергии, высвобождаемой при сжигании продукта в организме.
- в) Количество витаминов в продукте.
- г) Вес продукта.

4. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?

- а) Витамины.
- б) Жиры.
- в) Углеводы.
- г) Кальций и магний.

5. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для энергии?

- а) Превращаются в мышечную массу.
- б) Выделяются в форме мочи.
- в) Превращаются в жир и откладываются в клетках.
- г) Используются для синтеза витаминов.

6. Какой из следующих продуктов содержит наибольшее количество углеводов?

- а) Масло оливковое.
- б) Картошка.
- в) Рыба.
- г) Яйцо.

7. Какие витамины относятся к группе растворимых в жирах?

- а) Витамин С.
- б) Витамин В12.
- в) Витамин К.
- г) Витамин D.

8. Какую роль играют белки в организме?

- а) Источник быстрой энергии.
- б) Строительный материал для клеток и тканей.
- в) Основной источник энергии для мозга.
- г) Способность связывать воду.

9. Что такое БЖУ в контексте питания?

- а) Белки, жиры, углеводы – основные питательные вещества.
- б) Биологически активные добавки.
- в) Белково-жировые отношения у человека.
- г) Быстро засыхающие углеводы.

10. Какие из перечисленных продуктов являются источниками ненасыщенных жирных кислот?

- а) Масло подсолнечное.
- б) Лосось.
- в) Говядина.
- г) Молоко.

11. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?

- а) Фасоль.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Оливки.

12. Что такое термогенез в контексте энергетического обмена в организме?

- а) Процесс синтеза белка.
- б) Выделение тепла при сжигании калорий.
- в) Усвоение углеводов в желудке.
- г) Превращение жиров в энергию.

13. Какие минералы относятся к микроэлементам?

- а) Кальций и магний.
- б) Натрий и калий.
- в) Фосфор и магний.
- г) Железо и цинк.

14. Какое из питательных веществ является основным источником энергии для организма?

- а) Белки.
- б) Углеводы.
- в) Жиры.
- г) Витамины.

15. Как называется процесс разложения питательных веществ с выделением энергии в организме?

- а) Ферментация.
- б) Гидролиз.
- в) Метаболизм.
- г) Синтез.

16. Какие из перечисленных продуктов являются богатыми источниками витамина С?

- а) Морковь.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Говядина.

17. Какие функции выполняют витамины в организме?

- а) Осуществляют транспорт кислорода в крови.
- б) Участвуют в регуляции обмена веществ и росте.
- в) Обеспечивают синтез энергии.
- г) Способствуют усвоению минералов.

18. Что такое пищевая ценность продукта?

- а) Количество воды в продукте.
- б) Способность продукта утолять голод.
- в) Совокупность питательных веществ в продукте и их калорийность.
- г) Процент содержания сахара в продукте.

19. Какой из перечисленных продуктов является источником клетчатки?

- а) Белок рыбы.
- б) Белая рис.
- в) Свежие ягоды.
- г) Масло оливковое.

20. Как влияет недостаток витаминов в организме на здоровье человека?

- а) Может вызвать бессонницу.
- б) Может привести к болезням костей и зубов.
- в) Увеличивает уровень холестерина.
- г) Снижает скорость обмена веществ

Вариант № 4

1. Какие макроэлементы играют ключевую роль в питании спортсмена?

- а) Углеводы
- б) Витамины
- в) Жиры
- г) Минералы

- 2. Какое количество белка рекомендуется употреблять в день для поддержания мышечной массы?**
- а) 0.5 г на 1 кг веса
 - б) 1 г на 1 кг веса
 - в) 2 г на 1 кг веса
 - г) 3 г на 1 кг веса
- 3. Почему углеводы важны в рационе спортсмена?**
- а) Источник энергии
 - б) Строительный материал
 - в) Защита от болезней
 - г) Регуляция телосложения
- 4. Какие продукты считаются хорошим источником здоровых жиров?**
- а) Жирная рыба
 - б) Сахар
 - в) Белок
 - г) Макароны
- 5. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?**
- а) Плотный завтрак
 - б) Поздний ужин
 - в) Легкий перекус
 - г) Поздний завтрак
- 6. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?**
- а) Газированная вода
 - б) Спортивные напитки
 - в) Кофе
 - г) Сок
- 7. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?**
- а) Улучшает выносливость
 - б) Снижает мышечную массу
 - в) Увеличивает вес
 - г) Не влияет
- 8. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?**
- а) Улучшает сон
 - б) Предотвращает перегрев
 - в) Стимулирует рост мышц
 - г) Снижает аппетит
- 9. Какие продукты следует включать в рацион после тренировки для восстановления энергии?**
- а) Фастфуд
 - б) Фрукты
 - в) Жирные продукты
 - г) Белки и углеводы
- 10. Какой период времени рекомендуется оставить перед тренировкой после приема пищи?**
- а) 15 минут
 - б) 30 минут
 - в) 1 час
 - г) 2 часа
- 11. Какие витамины и минералы особенно важны для спортсменов?**
- а) Витамин С и кальций
 - б) Витамин А и железо

- в) Витамин D и магний
- г) Витамин B и цинк

12. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?

- а) Повышает уровень аппетита
- б) Стабилизирует уровень сахара в крови
- в) Уменьшает скорость обмена веществ
- г) Способствует накоплению жира

13. Какие продукты следует исключить перед соревнованиями?

- а) Овощи
- б) Орехи
- в) Сладости
- г) Кисломолочные продукты

14. Какой метод подсчета калорий рекомендуется спортсменам для достижения оптимального веса?

- а) Пропускание приемов пищи
- б) Интуитивное питание
- в) Запись ежедневного рациона
- г) Случайное питание

15. Какой эффект оказывает высокий уровень сахара в продуктах на организм спортсмена?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Стимулирует рост мышц
- в) Увеличивает риск развития диабета
- г) Снижает аппетит

16. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при составлении рациона спортсмена?

- а) Ускоряет процесс потери веса
- б) Предотвращает аллергии
- в) Обеспечивает оптимальный рост мышц
- г) Стабилизирует уровень холестерина

17. Какие продукты могут быть полезными в период восстановления после интенсивной тренировки?

- а) Фастфуд
- б) Протеиновые батончики
- в) Овощи и зеленые листья
- г) Газированные напитки

18. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты?

- а) Повышает выносливость
- б) Ускоряет восстановление
- в) Снижает концентрацию
- г) Улучшает координацию

19. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы?

- а) Низкоуглеводный
- б) Высокобелковый
- в) Низкожировой
- г) Вегетарианский

20. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?

- а) Только аэробные тренировки
- б) Только силовые тренировки
- в) Комбинированные тренировки
- г) Тренировки выносливости

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	г	а	б	а
2	б	б	в	в
3	г	б	в	а
4	г	б	г	а
5	г	а	в	а
6	а	а	г	б
7	б	а	г	а
8	г	б	б	в
9	а	в	а	г
10	г	б	в	в
11	а	б	в	в
12	а	а	б	б
13	а	б	г	г
14	а	б	в	в
15	а	а	в	в
16	а	б	б	в
17	а	а	г	в
18	а	б	в	в
19	а	в	а	б
20	а	б	г	в

Вопросы ко 2-ой рубежной аттестации

1. Что такое нервная система и какова ее основная функция?
2. Каково строение нейрона, и какие функции выполняют его основные части?
3. Что такое центральная нервная система, и какие органы включаются в ее состав?
4. Расскажите о роли периферической нервной системы. Какие функции выполняют ее два подразделения?
5. Какие гормоны отвечают за передачу нервных импульсов в синапсах?
6. Что такое действительный потенциал и потенциал покоя в контексте нервной системы?
7. Какие нейротрансмиттеры играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами?
8. Каким образом различаются соматическая и автономная нервная системы?
9. Что такое глиальные клетки, и какова их роль в нервной системе?
10. Какие болезни или расстройства могут затрагивать нервную систему, и каковы их основные симптомы и последствия?
11. Какие основные органы чувств существуют у человека?
12. Какова роль глаз в процессе зрения, и как устроен глаз?
13. Как работает слуховая система, и какие структуры участвуют в восприятии звуков?
14. Что такое рецепторы, и как они связаны с органами чувств?
15. Какие части составляют вкусовые рецепторы, и как они обеспечивают восприятие вкуса?
16. Какие рецепторы отвечают за ощущение запаха, и где они расположены?
17. Как устроен орган равновесия, и как он влияет на наше восприятие пространства?
18. Что такое тактильные рецепторы, и как они обеспечивают ощущение прикосновений?
19. Как нервная система передает информацию от органов чувств к мозгу?
20. Какие изменения происходят в органах чувств с возрастом, и как это влияет на восприятие окружающего мира?
21. Какова роль сердечно-сосудистой системы в организме человека?
22. Как устроено сердце, и какие функции выполняют его различные отделы?

23. Как происходит кровообращение в организме, начиная с сердца?
24. Какие типы сосудов существуют в организме, и какие функции они выполняют?
25. Как происходит обмен газами и питательными веществами между кровью и тканями в сосудах?
26. Какие факторы влияют на артериальное давление, и как оно регулируется организмом?
27. Как формируется кровь, и какие элементы крови выполняют различные функции?
28. Что такое венозный и лимфатический кровотоки, и как они связаны с артериальным кровотоком?
29. Какие факторы могут привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы?
30. Какие методы исследования используются для диагностики заболеваний сердца и сосудов?
31. Какие изменения происходят в организме человека в процессе старения, влияющие на его физическую активность?
32. Как развивается мышечная масса и сила у детей, подростков и взрослых?
33. Какие адаптации сердечно-сосудистой системы происходят при регулярных физических нагрузках у разных возрастных групп?
34. Как возраст влияет на гибкость и подвижность суставов?
35. Каковы особенности адаптации к физическим нагрузкам у подростков в период полового созревания?
36. Как физическая активность влияет на здоровье костной системы у разных возрастных групп?
37. Каковы возрастные особенности восстановительных процессов после физических нагрузок?
38. Как изменяется энергетический обмен в организме при физической активности в разные возрастные периоды?
39. Как влияет физическая активность на психологическое благополучие в разные возрастные периоды?
40. Какие рекомендации по физической активности существуют для разных возрастных групп?

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Тестовое задание
по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»
II -аттестация
Вариант № _____

ФИО _____ групп _____ дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										

Вариант №1

- 1. Какое значение имеет гигиена занятий физической культурой и спортом для детей и подростков?**
 - а) Отсутствует
 - б) Важное
 - в) Неопределенное
 - г) Не имеет значения
- 2. Какие основные аспекты гигиены следует учитывать при физических нагрузках детей?**
 - а) Только режим питания
 - б) Режим сна, обувь, правильное дыхание

в) Игнорирование аспектов гигиены

г) Одежда и аксессуары

3. Какова роль правильной обуви в гигиени занятия спортом для детей?

а) Не влияет

б) Повышает риск травм

в) Снижает риск травм

г) Нет определенного ответа

4. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние ребенка во время физических нагрузок?

а) Только погода

б) Режим дня, мотивация, взаимоотношения с тренером и партнерами

в) Только тип выполняемых упражнений

г) Отсутствие питания

5. Какой режим сна рекомендуется для детей и подростков, занимающихся спортом?

а) Минимум 6 часов в сутки

б) Минимум 8-10 часов в сутки

в) Минимум 4 часа в сутки

г) Режим сна не влияет на физическое состояние

6. Почему важно соблюдать режим питания при занятиях физической культурой?

а) Только для поддержания веса

б) Для обеспечения энергии и восстановления организма

в) Режим питания не влияет на физическое состояние

г) Только для похудения

7. Какие меры безопасности следует предпринимать при занятиях физкультурой и спортом для детей?

а) Игнорировать правила

б) Использовать средства защиты, соблюдать технику безопасности

в) Носить тяжелые веса для улучшения результата

г) Отказаться от занятий

8. Какие особенности у детей и подростков следует учитывать при составлении программы физических тренировок?

а) Только пол

б) Возраст, физическая подготовка, психологический статус

в) Только тип спорта

г) Только уровень мотивации

9. Какие виды спорта наиболее предпочтительны для детей с точки зрения гигиены?

а) Только интенсивные виды спорта

б) Разнообразные виды спорта с учетом индивидуальных особенностей

в) Только командные виды спорта

г) Спорт не рекомендуется для детей

10. Какие преимущества приносит регулярная физическая активность детям и подросткам?

а) Только улучшение физической формы

б) Укрепление здоровья, улучшение настроения, развитие социальных навыков

в) Развивается только физическая выносливость

г) Физическая активность вредна для детей

11. Какой фактор является наиболее важным при организации занятий физической культурой для детей младшего возраста?

а) Интенсивность тренировок.

б) Продолжительность тренировок.

в) Игровой характер занятий.

г) Количество выполняемых упражнений.

12. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для подростков в период активного роста и формирования организма?

- а) Разнообразие тренировок.
- б) Регулярность тренировок.
- в) Правильное питание.
- г) Использование эргономичного оборудования.

13. Что следует учитывать при организации занятий физической культурой для людей среднего возраста?

- а) Прогрессивное увеличение нагрузок.
- б) Краткосрочные, но высокоинтенсивные тренировки.
- в) Отсутствие регулярных тренировок.
- г) Игровые элементы тренировок.

14. Какие аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Предварительная консультация врача.
- в) Пропуск тренировок в случае дискомфорта.
- г) Исключение всех видов физической активности.

15. Какие факторы оказывают влияние на выбор типа физической активности для женщин в период беременности?

- а) Высокая интенсивность тренировок.
- б) Тренировки с акцентом на растяжку.
- в) Избегание любых физических упражнений.
- г) Интенсивные кардио-нагрузки.

16. Какие аспекты гигиены следует учитывать при занятиях физической культурой для лиц с ограниченными физическими возможностями?

- а) Доступность тренировочного оборудования.
- б) Исключение таких занятий.
- в) Высокая интенсивность тренировок.
- г) Отсутствие адаптации тренировочных программ.

17. Как воздействие занятий физической культурой может различаться для мужчин и женщин?

- а) Отсутствие различий.
- б) Учет физиологических особенностей.
- в) Исключение женщин из тренировочных групп.
- г) Отказ от занятий для мужчин.

18. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?

- а) Правильная техника выполнения упражнений.
- б) Неважно, как выполнять упражнения.
- в) Исключение регулярных тренировок.
- г) Полное отсутствие физической активности.

19. Как воздействие физической активности может сказаться на психическом здоровье у различных возрастных групп?

- а) Ухудшение психического здоровья.
- б) Положительное влияние на эмоциональное состояние.
- в) Отсутствие влияния на психическое здоровье.
- г) Исключение физической активности.

20. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для предотвращения переутомления при регулярных тренировках?

- а) Недостаточная продолжительность тренировок.
- б) Регулярный отдых и восстановление.
- в) Игнорирование физического утомления.
- г) Высокая интенсивность тренировок без перерывов.

- 1. Какое из нижеперечисленных является основным гигиеническим требованием при организации тренировочного процесса?**
- а) Использование оборудования без проверки
 - б) Регулярная дезинфекция оборудования
 - в) Отсутствие вентиляции в помещении
 - г) Пропуск тренировок без замены
- 2. Какие меры должны приниматься для предотвращения травмирования спортсменов во время тренировочного процесса?**
- а) Игнорирование правил безопасности
 - б) Наличие медицинского персонала на тренировках
 - в) Использование старого оборудования
 - г) Проведение тренировок без предварительного разминирования
- 3. Какие средства гигиенической защиты должны быть доступны для спортсменов во время тренировок?**
- а) Шлемы и каски
 - б) Очки для снарядов
 - в) Перчатки с металлическими вставками
 - г) Отсутствие средств гигиенической защиты
- 4. Почему важно поддерживать чистоту в тренировочных помещениях?**
- а) Для создания эстетического впечатления
 - б) Снижение риска заболеваний и травм
 - в) Сэкономить время на уборке
 - г) Подчеркнуть небрежное отношение к тренировкам
- 5. Какие меры могут быть приняты для поддержания нормального микроклимата в тренировочных залах?**
- а) Отключение системы вентиляции
 - б) Регулярная проветривание помещений
 - в) Использование тяжелой одежды для тренировок
 - г) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- 6. Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности при использовании тренажеров и оборудования?**
- а) Игнорирование инструкций по эксплуатации
 - б) Регулярная проверка состояния оборудования
 - в) Пропуск обучения по технике использования
 - г) Отсутствие предупреждающих знаков
- 7. Почему важно следить за чистотой рук тренеров и спортсменов?**
- а) Для увеличения эффективности тренировок
 - б) Предотвращение распространения инфекций
 - в) Улучшение внешнего вида спортсменов
 - г) Повышение сложности тренировочного процесса
- 8. Каким образом можно обеспечить санитарно-эпидемиологический контроль в тренировочных помещениях?**
- а) Регулярная дезинфекция помещений
 - б) Игнорирование чистоты
 - в) Отсутствие вентиляции
 - г) Использование старых полотенец
- 9. Какие основные требования предъявляются к инвентарю и оборудованию для тренировок?**
- а) Поддержание вида вторичного оборудования
 - б) Регулярная проверка на безопасность
 - в) Использование любого доступного оборудования
 - г) Пропуск проверки оборудования
- 10. Какое значение имеет регулярное обслуживание спортивного инвентаря?**
- а) Сэкономить время тренеров

- б) Повысить стоимость оборудования
- в) Гарантировать безопасность и эффективность
- г) Пропустить обслуживание для экономии средств

11. Почему важно предоставлять возможность спортсменам принимать душ после тренировки?

- а) Уменьшение затрат на воду
- б) Повышение уровня комфорта
- в) Пропуск гигиенических процедур
- г) Использование ароматизированных дезодорантов

12. Какие меры принимаются для предотвращения перегрева спортсменов во время тренировок?

- а) Ограничение доступа к воде
- б) Регулярные перерывы для отдыха и гидратации
- в) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- г) Использование тяжелой одежды

13. Какое значение имеет правильное освещение в тренировочных помещениях?

- а) Создание романтической атмосферы
- б) Повышение эффективности тренировок и безопасности
- в) Использование тусклого освещения
- г) Пропуск освещения для экономленного электропотребления

14. Какие меры предпринимаются для управления отходами в тренировочных залах?

- а) Выкидывание мусора в произвольном месте
- б) Регулярное уборочное производство
- в) Отсутствие контейнеров для мусора
- г) Пропуск уборки для сокращения расходов

15. Почему важно поддерживать порядок в раздевалках и душевых?

- а) Создание эстетического вида
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Использование общих вещей без правил
- г) Пропуск уборки для экономии времени

16. Какие меры безопасности следует предпринимать при использовании химических средств для уборки тренировочных помещений?

- а) Использование средств без защитных средств
- б) Проветривание помещения после уборки
- в) Пропуск мер безопасности
- г) Отказ от уборки для экономии средств

17. Почему важно обеспечивать адекватную вентиляцию в тренировочных залах?

- а) Создание условий для роста бактерий
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Пропуск вентиляции для сокращения электропотребления
- г) Использование закрытых помещений без проветривания

18. Какие меры предпринимаются для предотвращения распространения инфекций среди спортсменов?

- а) Использование одних и тех же полотенец и предметов личной гигиены
- б) Регулярная замена средств гигиенической защиты
- в) Пропуск мер по профилактике инфекций
- г) Отсутствие контроля за состоянием здоровья спортсменов

19. Какие меры безопасности следует предпринимать при проведении тренировок на открытом воздухе?

- а) Игнорирование погодных условий
- б) Предоставление защитных средств от солнца
- в) Пропуск заботы о безопасности на открытом воздухе
- г) Использование средств гигиенической защиты в неподходящих условиях

20. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности и удобства спортсменов с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игнорирование потребностей спортсменов с ограниченными возможностями
- б) Предоставление доступных путей передвижения
- в) Пропуск адаптации оборудования
- г) Использование неудобных условий для тренировок

Вариант № 3

1. Что такое гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов?

- а) Организация тренировочных процессов
- б) Обеспечение чистоты в спортивных помещениях
- в) Управление спортивными мероприятиями
- г) Все вышеперечисленное

2. Какие факторы климатогеографических условий могут повлиять на подготовку спортсменов?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность
- в) Высота над уровнем моря
- г) Все вышеперечисленное

3. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?

- а) Индивидуализация
- б) Адаптация к климатогеографическим условиям
- в) Контроль чистоты в помещениях
- г) Все вышеперечисленное

4. Что представляет собой процесс акклиматизации в спорте?

- а) Приспособление организма к новым климатическим условиям
- б) Тренировка на высокогорье
- в) Профилактика простудных заболеваний
- г) Все вышеперечисленное

5. Почему водный режим имеет важное значение при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Поддержание оптимального уровня влажности
- б) Предотвращение обезвоживания организма
- в) Улучшение адаптации к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

6. Какие аспекты одежды и экипировки важны при тренировках в различных климатогеографических условиях?

- а) Терморегуляция
- б) Защита от солнечных лучей
- в) Вентиляция
- г) Все вышеперечисленное

7. Какие меры профилактики заболеваний могут быть приняты при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Вакцинация
- б) Укрепление иммунитета
- в) Соблюдение гигиенических норм
- г) Все вышеперечисленное

8. Какие тренировочные методы могут быть применены для эффективной подготовки спортсменов в разных климатогеографических зонах?

- а) Интенсивная тренировка
- б) Тренировка в условиях высокогорья
- в) Адаптация к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

9. Почему важен постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно в условиях переменного климата?

- а) Своевременная диагностика заболеваний
- б) Предотвращение травм
- в) Коррекция тренировочных программ
- г) Все вышеперечисленное

10. Какие принципы рационального питания могут быть важными при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Обеспечение достаточного количества энергии
- б) Замедление обезвоживания организма
- в) Поддержание баланса микроэлементов
- г) Все вышеперечисленное

11. Почему важна психологическая адаптация спортсменов к сложным климатогеографическим условиям?

- а) Улучшение ментальной устойчивости
- б) Преодоление стресса от перемен климата
- в) Стимулирование мотивации к тренировкам
- г) Все вышеперечисленное

12. Какие изменения происходят в организме при тренировке в условиях высокогорья?

- а) Увеличение количества красных кровяных клеток
- б) Адаптация к низкому содержанию кислорода
- в) Улучшение кардиореспираторной системы
- г) Все вышеперечисленное

13. Какие меры могут быть предприняты для контроля температуры тела спортсменов в жарких климатогеографических условиях?

- а) Использование специальной одежды
- б) Регулярные перерывы для охлаждения
- в) Питьевой режим
- г) Все вышеперечисленное

14. Какие методы адаптации могут быть эффективными при тренировках в холодных климатогеографических условиях?

- а) Одевание теплой одежды
- б) Увеличение интенсивности тренировок
- в) Периодические перерывы для разогрева
- г) Все вышеперечисленное

15. Какие технологии могут быть использованы для оптимизации подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Симуляторы высокогорья
- б) Климатические камеры
- в) Метеостанции для прогноза погоды
- г) Все вышеперечисленное

16. Какие методы оценки эффективности тренировок могут быть применены при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Мониторинг физиологических показателей
- б) Анализ результатов соревнований
- в) Оценка психологического состояния
- г) Все вышеперечисленное

17. Какие меры безопасности следует предпринимать при тренировках спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Наличие медицинского персонала
- б) Предварительное обследование спортсменов
- в) Предоставление средств защиты от экстремальных условий
- г) Все вышеперечисленное

18. Почему важна правильная организация сна и отдыха в условиях изменяющегося климата?

- а) Восстановление физических сил
- б) Предотвращение переутомления
- в) Улучшение психологического благополучия
- г) Все вышеперечисленное

19. Какие факторы климата могут оказывать влияние на здоровье спортсменов?

- а) Уровень загрязнения воздуха
- б) Географическое положение
- в) Политическая обстановка в регионе
- г) Все вышеперечисленное

20. Какие шаги могут быть предприняты для эффективной адаптации к изменениям климата в процессе подготовки спортсменов?

- а) Изучение прогнозов изменений климата
- б) Разработка гибких тренировочных программ
- в) Сотрудничество с климатологами и медиками
- г) Все вышеперечисленное

Вариант № 4

1. Какие основные цели гигиенических средств восстановления?

- а) Придать приятный запах
- б) Поддерживать и восстанавливать здоровье
- в) Окрашивать кожу

2. Какова роль антисептиков в гигиенических средствах восстановления?

- а) Улучшение цвета кожи
- б) Уменьшение числа микробов на коже
- в) Повышение эластичности кожи

3. Какие компоненты часто входят в состав гигиенических средств для восстановления волос?

- а) Кислород
- б) Витамины, масла, протеины
- в) Сахар

4. Для чего предназначены средства для гигиенического ухода за лицом?

- а) Только для увлажнения кожи
- б) Удаление макияжа, очищение, увлажнение
- в) Только для создания косметического эффекта

5. Какие основные функции выполняют гигиенические средства для рук?

- а) Привлечение внимания
- б) Устранение запаха
- в) Убийство бактерий и вирусов

6. Какие факторы следует учитывать при выборе гигиенических средств для восстановления кожи?

- а) Тип кожи, состояние здоровья
- б) Любимый цвет продукта
- в) Цена исключительно

7. Какие средства могут помочь в устранении перхоти на коже головы?

- а) Очищающие гели
- б) Шампуни с антисептиками
- в) Блески для волос

8. Как влияют гигиенические средства на уровень увлажненности кожи?

- а) Повышают уровень увлажненности
- б) Не оказывают влияния
- в) Снижают уровень увлажненности

9. Какие средства могут помочь в восстановлении после солнечных ожогов?

- а) Продукты с высоким содержанием алкоголя
- б) Средства с алоэ вера, пантенолом
- в) Парфюмированные лосьоны

10. Каким образом гигиенические средства могут влиять на психическое благополучие?

- а) Только создают ароматическое окружение
- б) Могут создавать приятное ощущение, повышать настроение
- в) Не оказывают влияния

11. Какие компоненты входят в состав средств для гигиенического ухода за телом с эффектом омолаживания?

- а) Масла, витамины, антиоксиданты
- б) Красители и ароматизаторы
- в) Спирт и антисептики

12. Для чего предназначены гигиенические средства для ухода за ногтями и кутикулой?

- а) Только для окрашивания ногтей
- б) Увлажнение и питание ногтей, мягкость кутикулы
- в) Исключительно для придания блеска

13. Какие проблемы с кожей могут требовать использования специализированных гигиенических средств?

- а) Только сухость
- б) Пигментация, акне, аллергии
- в) Только морщины

14. Как влияют гигиенические средства на pH уровень кожи?

- а) Могут увеличивать или уменьшать pH уровень
- б) Не оказывают влияния на pH уровень
- в) Только увлажняют кожу

15. Почему важно выбирать гипоаллергенные гигиенические средства для чувствительной кожи?

- а) Только из-за низкой цены
- б) Для предотвращения раздражений и аллергических реакций
- в) Чувствительная кожа не требует специальных средств

16. Какие средства могут помочь в улучшении состояния усталых ног?

- а) Только декоративные кремы
- б) Средства с ментоловым эффектом и массаж
- в) Только косметические масла

17. Какие гигиенические средства могут использоваться для профилактики зубных заболеваний?

- а) Жидкости для снятия макияжа
- б) Зубные пасты с фтором и средства для полоскания
- в) Парфюмированные лосьоны для тела

18. Как восстанавливаются волосы при использовании масок для волос?

- а) Маски для волос не оказывают восстановительного эффекта
- б) Маски увлажняют волосы, питают их структуру
- в) Маски только придают блеск

19. Почему важно выбирать гигиенические средства в соответствии с типом кожи?

- а) Только для поддержания аромата
- б) Для достижения максимального эффекта и избежания проблем
- в) Тип кожи не влияет на выбор средств

20. Какие преимущества приносят гигиенические средства в процессе регулярного использования?

- а) Только временный эффект
- б) Улучшение здоровья кожи, поддержание чистоты и свежести
- в) Проблемы с кожей усугубляются

Критерии оценивания рубежной аттестации:

Количество вопросов	Оценка
16-20	аттестован
11-15	
6-10	
6-10	не аттестован
0-5	

Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.

Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	б	б	г	б
2	б	б	г	б
3	в	а	г	б
4	б	б	г	б
5	а	б	г	в
6	б	б	г	а
7	б	б	г	б
8	б	а	г	а
9	б	б	г	б
10	б	в	г	б
11	в	б	г	а
12	в	б	г	б
13	а	б	г	б
14	б	б	г	а
15	б	б	г	б
16	а	б	г	б
17	б	б	г	б
18	а	а	г	б
19	б	б	а, б, в	б
20	б	б	г	б

Тестовое задание

по дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Вариант № ____

ФИО _____ групп _____ дата _____

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
№ вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ										
№ вопроса	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ										
№ вопроса	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Ответ										

Вариант №1

1. Какие факторы воздушной среды оказывают влияние на физическое воспитание?

а) Температура воздуха

- б) Влажность воздуха
- в) Уровень загрязнения воздуха
- г) Все варианты верны

2. Какая температура считается оптимальной для физической активности?

- а) 0-5°C
- б) 15-20°C
- в) 30-35°C
- г) 40-45°C

3. Почему вода играет важную роль в гигиенических требованиях физического воспитания?

- а) Поддерживает температурный режим организма
- б) Обеспечивает правильный обмен веществ
- в) Играет роль амортизатора для суставов
- г) Все варианты верны

4. Какое воздействие оказывает солнечный свет на физическое воспитание?

- а) Улучшает синтез витамина D
- б) Уменьшает риск переутомления
- в) Стимулирует образование костной ткани
- г) Все варианты верны

5. Почему вентиляция помещений является важным аспектом гигиенических требований?

- а) Предотвращает перегрев организма
- б) Обеспечивает поступление свежего воздуха
- в) Уменьшает риск заболеваний дыхательных путей
- г) Все варианты верны

6. Почему важно поддерживать чистоту поверхностей в спортивных зонах?

- а) Предотвращает распространение инфекций
- б) Обеспечивает безопасность тренировок
- в) Улучшает эстетический вид помещений
- г) Все варианты верны

7. Какой эффект может оказывать избыточный шум на процессы физического воспитания?

- а) Увеличивает концентрацию
- б) Снижает работоспособность
- в) Улучшает координацию движений
- г) Все варианты верны

8. Какие параметры освещения считаются оптимальными для физических тренировок?

- а) Яркость света
- б) Равномерность освещения
- в) Цветовая температура света
- г) Все варианты верны

9. Почему важно соблюдать принципы эргономики при организации физических занятий?

- а) Предотвращает травмы и перенапряжения
- б) Улучшает эстетику помещений
- в) Способствует быстрому утомлению
- г) Все варианты верны

10. Какие меры обеспечивают безопасность в зонах физической активности?

- а) Наличие аптечки и средств первой помощи
- б) Проведение регулярных пожарных тренировок
- в) Соблюдение правил эксплуатации оборудования
- г) Все варианты верны

11. Какие требования предъявляются к освещению спортсооружений с точки зрения гигиенических стандартов?

- а) Освещение должно быть достаточным, равномерным и не создавать заслонений на площадке.

- б) Освещение не имеет значения для гигиенических требований.
- в) Освещение должно быть ярким, независимо от вида тренировочной деятельности.
- г) Освещение должно быть слабым, чтобы не раздражать глаза спортсменов.

12. Какие меры должны предприниматься для обеспечения чистоты и санитарии в раздевальных и душевых комнатах спортсооружений?

- а) Проведение регулярной уборки и дезинфекции помещений.
- б) Отсутствие душевых комнат для предотвращения возможности заражения.
- в) Запрет на использование раздевальных для поддержания чистоты.
- г) Размещение контейнеров с мусором в раздевальных.

13. Какие требования предъявляются к вентиляции в тренировочных залах?

- а) Наличие эффективной вентиляции для обеспечения поступления свежего воздуха.
- б) Отсутствие вентиляции для предотвращения потери тепла.
- в) Наличие только искусственной вентиляции.
- г) Пропускание только теплого воздуха через вентиляционные системы.

14. Каким образом следует обеспечивать чистоту поверхностей оборудования в тренажерных залах?

- а) Регулярной уборкой и дезинфекцией.
- б) Необходимо игнорировать чистоту, так как это не влияет на тренировку.
- в) Чистку оборудования не проводить, чтобы сохранить его износостойкость.
- г) Использование оборудования только одним спортсменом без его очистки.

15. Какие требования предъявляются к водопроводным системам в спортивных объектах?

- а) Обеспечение постоянной подачи чистой питьевой воды.
- б) Наличие в системе водоочистки.
- в) Использование воды из любого источника.
- г) Отсутствие необходимости в подаче воды на спортивных объектах.

16. Какие меры следует предпринять для обеспечения безопасности при использовании спортивного оборудования?

- а) Регулярная проверка состояния оборудования и его техническое обслуживание.
- б) Использование оборудования без проверки состояния.
- в) Отсутствие необходимости в техническом обслуживании.
- г) Запрет на использование спортивного оборудования.

17. Каким образом обеспечивается санитарная безопасность на плавательных базах?

- а) Регулярной проверкой качества воды в бассейнах и ее обработкой.
- б) Игнорированием состояния воды в бассейнах.
- в) Использованием воды из ненадежных источников.
- г) Отсутствие воды в бассейне для предотвращения рисков.

18. Какие гигиенические требования предъявляются к мячам и другим спортивным инвентарю?

- а) Регулярная очистка и дезинфекция мячей и спортивного инвентаря.
- б) Необходимость игнорирования состояния мячей и инвентаря.
- в) Использование мячей и инвентаря без предварительной подготовки.
- г) Отсутствие требований к состоянию мячей и инвентаря.

19. Какие меры следует предпринимать для предотвращения распространения инфекций в тренировочных группах?

- а) Организация регулярных медицинских осмотров спортсменов.
- б) Разделение спортсменов на группы по уровню подготовки.
- в) Использование общих тренировочных площадок для предотвращения изоляции.
- г) Использование общих водопроводных систем для спортсменов.

20. Какие требования предъявляются к условиям хранения спортивной одежды в раздевальных?

- а) Обеспечение хранения одежды в чистоте и сухости.
- б) Неважно, как хранится спортивная одежда.
- в) Отсутствие необходимости в условиях хранения одежды.
- г) Хранение одежды в раздевальных запрещено.

21. Какие элементы личной гигиены важны при занятиях физической культурой?

- а) Чистота тела
- б) Чистота спортивной формы
- в) Уход за волосами
- г) Использование духов

22. Как часто следует менять спортивную форму?

- а) Раз в неделю
- б) По мере необходимости
- в) Каждый месяц
- г) Раз в год

23. Почему важно ухаживать за обувью для занятий спортом?

- а) Для сохранения внешнего вида
- б) Для предотвращения травм
- в) Для создания модного образа
- г) Для улучшения аромата

24. Какие средства гигиены следует использовать после тренировки?

- а) Дезодорант
- б) Мыло и вода
- в) Парфюм
- г) Спрей от насекомых

25. Каким образом можно предотвратить появление грибковых заболеваний на коже?

- а) Использовать чистые полотенца
- б) Носить обувь на общественных местах
- в) Принимать витаминные добавки
- г) Игнорировать симптомы

26. Какие дополнительные средства гигиены следует использовать для защиты кожи рук при занятиях гимнастикой?

- а) Крем
- б) Пудра
- в) Парфюм
- г) Пластырь

27. Как часто следует стричь ногти перед тренировкой?

- а) Раз в неделю
- б) Раз в месяц
- в) Раз в три месяца
- г) Никогда не стричь

28. Почему важно использовать индивидуальные полотенца при посещении тренажерного зала?

- а) Для экономии
- б) Для предотвращения передачи инфекций
- в) Для поддержания влажности воздуха
- г) Для улучшения цвета кожи

29. Какие преимущества приносит использование душа после тренировки?

- а) Повышение уровня энергии
- б) Уменьшение риска травм
- в) Поддержание чистоты кожи
- г) Возможность сэкономить время

30. Какое средство гигиены следует использовать для защиты от солнечных лучей при тренировке на улице?

- а) Помада
- б) Крем для загара
- в) Шампунь
- г) Антисептик

31. Почему важно регулярно чистить тренажеры после использования?

- а) Для поддержания порядка
- б) Для предотвращения распространения бактерий
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения долговечности тренажеров

32. Какие меры следует принимать для ухода за волосами после тренировки?

- а) Использовать шампунь
- б) Оставить без внимания
- в) Использовать маску для лица
- г) Сделать косы

33. Какие средства гигиены помогут предотвратить появление неприятного запаха при занятиях спортом?

- а) Парфюм
- б) Дезодорант
- в) Одеколон
- г) Мыло

34. Почему важно поддерживать чистоту в общественных душевых после тренировки?

- а) Для экономии воды
- б) Для предотвращения заболеваний кожи
- в) Для создания приятного аромата
- г) Для улучшения социальной среды

35. Какие средства гигиены следует использовать для защиты от насекомых при занятиях на открытом воздухе?

- а) Спрей от комаров
- б) Духи
- в) Краска для волос
- г) Крем для рук

36. Почему важно следить за состоянием зубов при занятиях физической культурой?

- а) Для улучшения зрения
- б) Для предотвращения заболеваний полости рта
- в) Для поддержания цвета зубов
- г) Для укрепления мышц лица

37. Какие меры гигиенической защиты необходимо принимать при использовании общественных бассейнов?

- а) Принимать душ перед посещением
- б) Использовать косметику
- в) Оставаться в воде целый день
- г) Плавать без шапочки

38. Какие средства гигиены помогут предотвратить трение и раздражение при занятиях спортом?

- а) Краска для волос
- б) Пудра
- в) Ароматизированные масла
- г) Ничего не делать

39. Почему важно следить за питанием при занятиях спортом?

- а) Для улучшения вкуса
- б) Для предотвращения переизбытка
- в) Для поддержания энергии и веса
- г) Для улучшения сна

40. Какие меры безопасности следует соблюдать при использовании общественных саун после тренировки?

- а) Пить алкоголь
- б) Принимать душ перед посещением
- в) Плавать в бассейне

г) Носить обувь внутри сауны

Вариант №2

1. Что такое энерготраты в контексте питания и обмена веществ?

- а) Процесс усвоения питательных веществ в организме.
- б) Затраты энергии на процессы обмена веществ в организме.
- в) Мера калорийности продуктов.
- г) Суммарная энергия, которую организм получает из пищи.

2. Какой из перечисленных продуктов является богатым источником белка?

- а) Рис.
- б) Мед.
- в) Курица.
- г) Шоколад.

3. Что представляет собой калорийность продукта?

- а) Содержание воды в продукте.
- б) Количество энергии, высвобождаемой при сжигании продукта в организме.
- в) Количество витаминов в продукте.
- г) Вес продукта.

4. Какие из перечисленных питательных веществ являются макроэлементами?

- а) Витамины.
- б) Жиры.
- в) Углеводы.
- г) Кальций и магний.

5. Что происходит с лишними калориями, которые не используются организмом для энергии?

- а) Превращаются в мышечную массу.
- б) Выделяются в форме мочи.
- в) Превращаются в жир и откладываются в клетках.
- г) Используются для синтеза витаминов.

6. Какой из следующих продуктов содержит наибольшее количество углеводов?

- а) Масло оливковое.
- б) Картошка.
- в) Рыба.
- г) Яйцо.

7. Какие витамины относятся к группе растворимых в жирах?

- а) Витамин С.
- б) Витамин В12.
- в) Витамин К.
- г) Витамин D.

8. Какую роль играют белки в организме?

- а) Источник быстрой энергии.
- б) Строительный материал для клеток и тканей.
- в) Основной источник энергии для мозга.
- г) Способность связывать воду.

9. Что такое БЖУ в контексте питания?

- а) Белки, жиры, углеводы – основные питательные вещества.
- б) Биологически активные добавки.
- в) Белково-жировые отношения у человека.
- г) Быстро засыхающие углеводы.

10. Какие из перечисленных продуктов являются источниками ненасыщенных жирных кислот?

- а) Масло подсолнечное.
- б) Лосось.
- в) Говядина.
- г) Молоко.

11. Какие из перечисленных продуктов содержат растворимые в воде витамины?

- а) Фасоль.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Оливки.

12. Что такое термогенез в контексте энергетического обмена в организме?

- а) Процесс синтеза белка.
- б) Выделение тепла при сжигании калорий.
- в) Усвоение углеводов в желудке.
- г) Превращение жиров в энергию.

13. Какие минералы относятся к микроэлементам?

- а) Кальций и магний.
- б) Натрий и калий.
- в) Фосфор и магний.
- г) Железо и цинк.

14. Какое из питательных веществ является основным источником энергии для организма?

- а) Белки.
- б) Углеводы.
- в) Жиры.
- г) Витамины.

15. Как называется процесс разложения питательных веществ с выделением энергии в организме?

- а) Ферментация.
- б) Гидролиз.
- в) Метаболизм.
- г) Синтез.

16. Какие из перечисленных продуктов являются богатыми источниками витамина С?

- а) Морковь.
- б) Апельсины.
- в) Гречка.
- г) Говядина.

17. Какие функции выполняют витамины в организме?

- а) Осуществляют транспорт кислорода в крови.
- б) Участвуют в регуляции обмена веществ и росте.
- в) Обеспечивают синтез энергии.
- г) Способствуют усвоению минералов.

18. Что такое пищевая ценность продукта?

- а) Количество воды в продукте.
- б) Способность продукта утолять голод.
- в) Совокупность питательных веществ в продукте и их калорийность.
- г) Процент содержания сахара в продукте.

19. Какой из перечисленных продуктов является источником клетчатки?

- а) Белок рыбы.
- б) Белая рис.
- в) Свежие ягоды.
- г) Масло оливковое.

20. Как влияет недостаток витаминов в организме на здоровье человека?

- а) Может вызвать бессонницу.
- б) Может привести к болезням костей и зубов.
- в) Увеличивает уровень холестерина.
- г) Снижает скорость обмена веществ.

21. Какие макроэлементы играют ключевую роль в питании спортсмена?

- а) Углеводы
- б) Витамины
- в) Жиры
- г) Минералы

22. Какое количество белка рекомендуется употреблять в день для поддержания мышечной массы?

- а) 0.5 г на 1 кг веса
- б) 1 г на 1 кг веса
- в) 2 г на 1 кг веса
- г) 3 г на 1 кг веса

23. Почему углеводы важны в рационе спортсмена?

- а) Источник энергии
- б) Строительный материал
- в) Защита от болезней
- г) Регуляция телосложения

24. Какие продукты считаются хорошим источником здоровых жиров?

- а) Жирная рыба
- б) Сахар
- в) Белок
- г) Макароны

25. Какой прием пищи наиболее важен для поддержания высокого уровня энергии у спортсмена?

- а) Плотный завтрак
- б) Поздний ужин
- в) Легкий перекус
- г) Поздний завтрак

26. Какой напиток рекомендуется употреблять во время тренировок для увлажнения организма?

- а) Газированная вода
- б) Спортивные напитки
- в) Кофе
- г) Сок

27. Как влияет потребление кофеина на спортивные показатели?

- а) Улучшает выносливость
- б) Снижает мышечную массу
- в) Увеличивает вес
- г) Не влияет

28. Почему важно поддерживать оптимальный уровень гидратации в организме спортсмена?

- а) Улучшает сон
- б) Предотвращает перегрев
- в) Стимулирует рост мышц
- г) Снижает аппетит

29. Какие продукты следует включать в рацион после тренировки для восстановления энергии?

- а) Фастфуд
- б) Фрукты
- в) Жирные продукты
- г) Белки и углеводы

30. Какой период времени рекомендуется оставить перед тренировкой после приема пищи?

- а) 15 минут
- б) 30 минут

- в) 1 час
- г) 2 часа

31. Какие витамины и минералы особенно важны для спортсменов?

- а) Витамин С и кальций
- б) Витамин А и железо
- в) Витамин D и магний
- г) Витамин В и цинк

32. Почему регулярность приема пищи важна для спортсмена?

- а) Повышает уровень аппетита
- б) Стабилизирует уровень сахара в крови
- в) Уменьшает скорость обмена веществ
- г) Способствует накоплению жира

33. Какие продукты следует исключить перед соревнованиями?

- а) Овощи
- б) Орехи
- в) Сладости
- г) Кисломолочные продукты

34. Какой метод подсчета калорий рекомендуется спортсменам для достижения оптимального веса?

- а) Пропускание приемов пищи
- б) Интуитивное питание
- в) Запись ежедневного рациона
- г) Случайное питание

35. Какой эффект оказывает высокий уровень сахара в продуктах на организм спортсмена?

- а) Повышает уровень энергии
- б) Стимулирует рост мышц
- в) Увеличивает риск развития диабета
- г) Снижает аппетит

36. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при составлении рациона спортсмена?

- а) Ускоряет процесс потери веса
- б) Предотвращает аллергии
- в) Обеспечивает оптимальный рост мышц
- г) Стабилизирует уровень холестерина

37. Какие продукты могут быть полезными в период восстановления после интенсивной тренировки?

- а) Фастфуд
- б) Протеиновые батончики
- в) Овощи и зеленые листья
- г) Газированные напитки

38. Как влияет недостаток сна на спортивные результаты?

- а) Повышает выносливость
- б) Ускоряет восстановление
- в) Снижает концентрацию
- г) Улучшает координацию

39. Какой режим питания рекомендуется для набора мышечной массы?

- а) Низкоуглеводный
- б) Высокобелковый
- в) Низкожировой
- г) Вегетарианский

40. Какие занятия физической активностью считаются наилучшим дополнением к правильному рациону?

- а) Только аэробные тренировки

- б) Только силовые тренировки
- в) Комбинированные тренировки
- г) Тренировки выносливости

Вариант № 3

1. Какое значение имеет гигиена занятий физической культурой и спортом для детей и подростков?

- а) Отсутствует
- б) Важное
- в) Неопределенное
- г) Не имеет значения

2. Какие основные аспекты гигиены следует учитывать при физических нагрузках детей?

- а) Только режим питания
- б) Режим сна, обувь, правильное дыхание
- в) Игнорирование аспектов гигиены
- г) Одежда и аксессуары

3. Какова роль правильной обуви в гигиене занятий спортом для детей?

- а) Не влияет
- б) Повышает риск травм
- в) Снижает риск травм
- г) Нет определенного ответа

4. Какие факторы могут повлиять на эмоциональное состояние ребенка во время физических нагрузок?

- а) Только погода
- б) Режим дня, мотивация, взаимоотношения с тренером и партнерами
- в) Только тип выполняемых упражнений
- г) Отсутствие питания

5. Какой режим сна рекомендуется для детей и подростков, занимающихся спортом?

- а) Минимум 6 часов в сутки
- б) Минимум 8-10 часов в сутки
- в) Минимум 4 часа в сутки
- г) Режим сна не влияет на физическое состояние

6. Почему важно соблюдать режим питания при занятиях физической культурой?

- а) Только для поддержания веса
- б) Для обеспечения энергии и восстановления организма
- в) Режим питания не влияет на физическое состояние
- г) Только для похудения

7. Какие меры безопасности следует предпринимать при занятиях физкультурой и спортом для детей?

- а) Игнорировать правила
- б) Использовать средства защиты, соблюдать технику безопасности
- в) Носить тяжелые веса для улучшения результата
- г) Отказаться от занятий

8. Какие особенности у детей и подростков следует учитывать при составлении программы физических тренировок?

- а) Только пол
- б) Возраст, физическая подготовка, психологический статус
- в) Только тип спорта
- г) Только уровень мотивации

9. Какие виды спорта наиболее предпочтительны для детей с точки зрения гигиены?

- а) Только интенсивные виды спорта
- б) Разнообразные виды спорта с учетом индивидуальных особенностей
- в) Только командные виды спорта

г) Спорт не рекомендуется для детей

10. Какие преимущества приносит регулярная физическая активность детям и подросткам?

а) Только улучшение физической формы

б) Укрепление здоровья, улучшение настроения, развитие социальных навыков

в) Развивается только физическая выносливость

г) Физическая активность вредна для детей

11. Какой фактор является наиболее важным при организации занятий физической культурой для детей младшего возраста?

а) Интенсивность тренировок.

б) Продолжительность тренировок.

в) Игровой характер занятий.

г) Количество выполняемых упражнений.

12. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для подростков в период активного роста и формирования организма?

а) Разнообразие тренировок.

б) Регулярность тренировок.

в) Правильное питание.

г) Использование эргономичного оборудования.

13. Что следует учитывать при организации занятий физической культурой для людей среднего возраста?

а) Прогрессивное увеличение нагрузок.

б) Краткосрочные, но высокоинтенсивные тренировки.

в) Отсутствие регулярных тренировок.

г) Игровые элементы тренировок.

14. Какие аспекты следует учитывать при физической активности для пожилых людей?

а) Высокая интенсивность тренировок.

б) Предварительная консультация врача.

в) Пропуск тренировок в случае дискомфорта.

г) Исключение всех видов физической активности.

15. Какие факторы оказывают влияние на выбор типа физической активности для женщин в период беременности?

а) Высокая интенсивность тренировок.

б) Тренировки с акцентом на растяжку.

в) Избегание любых физических упражнений.

г) Интенсивные кардио-нагрузки.

16. Какие аспекты гигиены следует учитывать при занятиях физической культурой для лиц с ограниченными физическими возможностями?

а) Доступность тренировочного оборудования.

б) Исключение таких занятий.

в) Высокая интенсивность тренировок.

г) Отсутствие адаптации тренировочных программ.

17. Как воздействие занятий физической культурой может различаться для мужчин и женщин?

а) Отсутствие различий.

б) Учет физиологических особенностей.

в) Исключение женщин из тренировочных групп.

г) Отказ от занятий для мужчин.

18. Какие факторы влияют на риск травм при занятиях физической активностью у различных возрастных групп?

а) Правильная техника выполнения упражнений.

б) Неважно, как выполнять упражнения.

в) Исключение регулярных тренировок.

г) Полное отсутствие физической активности.

19. Как воздействие физической активности может сказаться на психическом здоровье у различных возрастных групп?

- а) Ухудшение психического здоровья.
- б) Положительное влияние на эмоциональное состояние.
- в) Отсутствие влияния на психическое здоровье.
- г) Исключение физической активности.

20. Какие аспекты гигиенических правил особенно важны для предотвращения переутомления при регулярных тренировках?

- а) Недостаточная продолжительность тренировок.
- б) Регулярный отдых и восстановление.
- в) Игнорирование физического утомления.
- г) Высокая интенсивность тренировок без перерывов.

21. Какое из нижеперечисленных является основным гигиеническим требованием при организации тренировочного процесса?

- а) Использование оборудования без проверки
- б) Регулярная дезинфекция оборудования
- в) Отсутствие вентиляции в помещении
- г) Пропуск тренировок без замены

22. Какие меры должны приниматься для предотвращения травмирования спортсменов во время тренировочного процесса?

- а) Игнорирование правил безопасности
- б) Наличие медицинского персонала на тренировках
- в) Использование старого оборудования
- г) Проведение тренировок без предварительного разминирования

23. Какие средства гигиенической защиты должны быть доступны для спортсменов во время тренировок?

- а) Шлемы и каски
- б) Очки для снарядов
- в) Перчатки с металлическими вставками
- г) Отсутствие средств гигиенической защиты

24. Почему важно поддерживать чистоту в тренировочных помещениях?

- а) Для создания эстетического впечатления
- б) Снижение риска заболеваний и травм
- в) Сэкономить время на уборке
- г) Подчеркнуть небрежное отношение к тренировкам

25. Какие меры могут быть приняты для поддержания нормального микроклимата в тренировочных залах?

- а) Отключение системы вентиляции
- б) Регулярная проветривание помещений
- в) Использование тяжелой одежды для тренировок
- г) Пропуск тренировок в жаркую погоду

26. Какие меры предпринимаются для обеспечения безопасности при использовании тренажеров и оборудования?

- а) Игнорирование инструкций по эксплуатации
- б) Регулярная проверка состояния оборудования
- в) Пропуск обучения по технике использования
- г) Отсутствие предупреждающих знаков

27. Почему важно следить за чистотой рук тренеров и спортсменов?

- а) Для увеличения эффективности тренировок
- б) Предотвращение распространения инфекций
- в) Улучшение внешнего вида спортсменов
- г) Повышение сложности тренировочного процесса

28. Каким образом можно обеспечить санитарно-эпидемиологический контроль в тренировочных помещениях?

- а) Регулярная дезинфекция помещений
- б) Игнорирование чистоты
- в) Отсутствие вентиляции
- г) Использование старых полотенец

29. Какие основные требования предъявляются к инвентарю и оборудованию для тренировок?

- а) Поддержание вида вторичного оборудования
- б) Регулярная проверка на безопасность
- в) Использование любого доступного оборудования
- г) Пропуск проверки оборудования

30. Какое значение имеет регулярное обслуживание спортивного инвентаря?

- а) Сэкономить время тренеров
- б) Повысить стоимость оборудования
- в) Гарантировать безопасность и эффективность
- г) Пропустить обслуживание для экономии средств

31. Почему важно предоставлять возможность спортсменам принимать душ после тренировки?

- а) Уменьшение затрат на воду
- б) Повышение уровня комфорта
- в) Пропуск гигиенических процедур
- г) Использование ароматизированных дезодорантов

32. Какие меры принимаются для предотвращения перегрева спортсменов во время тренировок?

- а) Ограничение доступа к воде
- б) Регулярные перерывы для отдыха и гидратации
- в) Пропуск тренировок в жаркую погоду
- г) Использование тяжелой одежды

33. Какое значение имеет правильное освещение в тренировочных помещениях?

- а) Создание романтической атмосферы
- б) Повышение эффективности тренировок и безопасности
- в) Использование тусклого освещения
- г) Пропуск освещения для экономленного электропотребления

34. Какие меры предпринимаются для управления отходами в тренировочных залах?

- а) Выкидывание мусора в произвольном месте
- б) Регулярное уборочное производство
- в) Отсутствие контейнеров для мусора
- г) Пропуск уборки для сокращения расходов

35. Почему важно поддерживать порядок в раздевалках и душевых?

- а) Создание эстетического вида
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Использование общих вещей без правил
- г) Пропуск уборки для экономии времени

36. Какие меры безопасности следует предпринимать при использовании химических средств для уборки тренировочных помещений?

- а) Использование средств без защитных средств
- б) Проветривание помещения после уборки
- в) Пропуск мер безопасности
- г) Отказ от уборки для экономии средств

37. Почему важно обеспечивать адекватную вентиляцию в тренировочных залах?

- а) Создание условий для роста бактерий
- б) Повышение комфорта и безопасности
- в) Пропуск вентиляции для сокращения электропотребления
- г) Использование закрытых помещений без проветривания

38. Какие меры предпринимаются для предотвращения распространения инфекций среди спортсменов?

- а) Использование одних и тех же полотенец и предметов личной гигиены
- б) Регулярная замена средств гигиенической защиты
- в) Пропуск мер по профилактике инфекций
- г) Отсутствие контроля за состоянием здоровья спортсменов

39. Какие меры безопасности следует предпринимать при проведении тренировок на открытом воздухе?

- а) Игнорирование погодных условий
- б) Предоставление защитных средств от солнца
- в) Пропуск заботы о безопасности на открытом воздухе
- г) Использование средств гигиенической защиты в неподходящих условиях

40. Какие меры принимаются для обеспечения безопасности и удобства спортсменов с ограниченными физическими возможностями?

- а) Игнорирование потребностей спортсменов с ограниченными возможностями
- б) Предоставление доступных путей передвижения
- в) Пропуск адаптации оборудования
- г) Использование неудобных условий для тренировок

Вариант № 4

1. Что такое гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов?

- а) Организация тренировочных процессов
- б) Обеспечение чистоты в спортивных помещениях
- в) Управление спортивными мероприятиями
- г) Все вышеперечисленное

2. Какие факторы климатогеографических условий могут повлиять на подготовку спортсменов?

- а) Температура воздуха
- б) Влажность
- в) Высота над уровнем моря
- г) Все вышеперечисленное

3. Какие принципы следует учитывать при гигиеническом обеспечении подготовки спортсменов?

- а) Индивидуализация
- б) Адаптация к климатогеографическим условиям
- в) Контроль чистоты в помещениях
- г) Все вышеперечисленное

4. Что представляет собой процесс акклиматизации в спорте?

- а) Приспособление организма к новым климатическим условиям
- б) Тренировка на высокогорье
- в) Профилактика простудных заболеваний
- г) Все вышеперечисленное

5. Почему водный режим имеет важное значение при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

- а) Поддержание оптимального уровня влажности
- б) Предотвращение обезвоживания организма
- в) Улучшение адаптации к жарким условиям
- г) Все вышеперечисленное

6. Какие аспекты одежды и экипировки важны при тренировках в различных климатогеографических условиях?

- а) Терморегуляция
- б) Защита от солнечных лучей
- в) Вентиляция

г) Все вышеперечисленное

7. Какие меры профилактики заболеваний могут быть приняты при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

а) Вакцинация

б) Укрепление иммунитета

в) Соблюдение гигиенических норм

г) Все вышеперечисленное

8. Какие тренировочные методы могут быть применены для эффективной подготовки спортсменов в разных климатогеографических зонах?

а) Интенсивная тренировка

б) Тренировка в условиях высокогорья

в) Адаптация к жарким условиям

г) Все вышеперечисленное

9. Почему важен постоянный медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов, особенно в условиях переменного климата?

а) Своевременная диагностика заболеваний

б) Предотвращение травм

в) Коррекция тренировочных программ

г) Все вышеперечисленное

10. Какие принципы рационального питания могут быть важными при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

а) Обеспечение достаточного количества энергии

б) Замедление обезвоживания организма

в) Поддержание баланса микроэлементов

г) Все вышеперечисленное

11. Почему важна психологическая адаптация спортсменов к сложным климатогеографическим условиям?

а) Улучшение ментальной устойчивости

б) Преодоление стресса от перемен климата

в) Стимулирование мотивации к тренировкам

г) Все вышеперечисленное

12. Какие изменения происходят в организме при тренировке в условиях высокогорья?

а) Увеличение количества красных кровяных клеток

б) Адаптация к низкому содержанию кислорода

в) Улучшение кардиореспираторной системы

г) Все вышеперечисленное

13. Какие меры могут быть предприняты для контроля температуры тела спортсменов в жарких климатогеографических условиях?

а) Использование специальной одежды

б) Регулярные перерывы для охлаждения

в) Питьевой режим

г) Все вышеперечисленное

14. Какие методы адаптации могут быть эффективными при тренировках в холодных климатогеографических условиях?

а) Одевание теплой одежды

б) Увеличение интенсивности тренировок

в) Периодические перерывы для разогрева

г) Все вышеперечисленное

15. Какие технологии могут быть использованы для оптимизации подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях?

а) Симуляторы высокогорья

б) Климатические камеры

в) Метеостанции для прогноза погоды

г) Все вышеперечисленное

- 16. Какие методы оценки эффективности тренировок могут быть применены при подготовке спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**
- а) Мониторинг физиологических показателей
 - б) Анализ результатов соревнований
 - в) Оценка психологического состояния
 - г) Все вышеперечисленное
- 17. Какие меры безопасности следует предпринимать при тренировках спортсменов в сложных климатогеографических условиях?**
- а) Наличие медицинского персонала
 - б) Предварительное обследование спортсменов
 - в) Предоставление средств защиты от экстремальных условий
 - г) Все вышеперечисленное
- 18. Почему важна правильная организация сна и отдыха в условиях изменяющегося климата?**
- а) Восстановление физических сил
 - б) Предотвращение переутомления
 - в) Улучшение психологического благополучия
 - г) Все вышеперечисленное
- 19. Какие факторы климата могут оказывать влияние на здоровье спортсменов?**
- а) Уровень загрязнения воздуха
 - б) Географическое положение
 - в) Политическая обстановка в регионе
 - г) Все вышеперечисленное
- 20. Какие шаги могут быть предприняты для эффективной адаптации к изменениям климата в процессе подготовки спортсменов?**
- а) Изучение прогнозов изменений климата
 - б) Разработка гибких тренировочных программ
 - в) Сотрудничество с климатологами и медиками
 - г) Все вышеперечисленное
- 21. Какие основные цели гигиенических средств восстановления?**
- а) Придать приятный запах
 - б) Поддерживать и восстанавливать здоровье
 - в) Окрашивать кожу
- 22. Какова роль антисептиков в гигиенических средствах восстановления?**
- а) Улучшение цвета кожи
 - б) Уменьшение числа микробов на коже
 - в) Повышение эластичности кожи
- 23. Какие компоненты часто входят в состав гигиенических средств для восстановления волос?**
- а) Кислород
 - б) Витамины, масла, протеины
 - в) Сахар
- 24. Для чего предназначены средства для гигиенического ухода за лицом?**
- а) Только для увлажнения кожи
 - б) Удаление макияжа, очищение, увлажнение
 - в) Только для создания косметического эффекта
- 25. Какие основные функции выполняют гигиенические средства для рук?**
- а) Привлечение внимания
 - б) Устранение запаха
 - в) Убийство бактерий и вирусов
- 26. Какие факторы следует учитывать при выборе гигиенических средств для восстановления кожи?**
- а) Тип кожи, состояние здоровья
 - б) Любимый цвет продукта

в) Цена исключительно

27. Какие средства могут помочь в устранении перхоти на коже головы?

- а) Очищающие гели
- б) Шампуни с антисептиками
- в) Блески для волос

28. Как влияют гигиенические средства на уровень увлажненности кожи?

- а) Повышают уровень увлажненности
- б) Не оказывают влияния
- в) Снижают уровень увлажненности

29. Какие средства могут помочь в восстановлении после солнечных ожогов?

- а) Продукты с высоким содержанием алкоголя
- б) Средства с алоэ вера, пантенолом
- в) Парфюмированные лосьоны

30. Каким образом гигиенические средства могут влиять на психическое благополучие?

- а) Только создают ароматическое окружение
- б) Могут создавать приятное ощущение, повышать настроение
- в) Не оказывают влияния

31. Какие компоненты входят в состав средств для гигиенического ухода за телом с эффектом омолаживания?

- а) Масла, витамины, антиоксиданты
- б) Красители и ароматизаторы
- в) Спирт и антисептики

32. Для чего предназначены гигиенические средства для ухода за ногтями и кутикулой?

- а) Только для окрашивания ногтей
- б) Увлажнение и питание ногтей, мягкость кутикулы
- в) Исключительно для придания блеска

33. Какие проблемы с кожей могут требовать использования специализированных гигиенических средств?

- а) Только сухость
- б) Пигментация, акне, аллергии
- в) Только морщины

34. Как влияют гигиенические средства на pH уровень кожи?

- а) Могут увеличивать или уменьшать pH уровень
- б) Не оказывают влияния на pH уровень
- в) Только увлажняют кожу

35. Почему важно выбирать гипоаллергенные гигиенические средства для чувствительной кожи?

- а) Только из-за низкой цены
- б) Для предотвращения раздражений и аллергических реакций
- в) Чувствительная кожа не требует специальных средств

36. Какие средства могут помочь в улучшении состояния усталых ног?

- а) Только декоративные кремы
- б) Средства с ментоловым эффектом и массаж
- в) Только косметические масла

37. Какие гигиенические средства могут использоваться для профилактики зубных заболеваний?

- а) Жидкости для снятия макияжа
- б) Зубные пасты с фтором и средства для полоскания
- в) Парфюмированные лосьоны для тела

38. Как восстанавливаются волосы при использовании масок для волос?

- а) Маски для волос не оказывают восстановительного эффекта
- б) Маски увлажняют волосы, питают их структуру
- в) Маски только придают блеск

39. Почему важно выбирать гигиенические средства в соответствии с типом кожи?

- а) Только для поддержания аромата
- б) Для достижения максимального эффекта и избежания проблем
- в) Тип кожи не влияет на выбор средств

40. Какие преимущества приносят гигиенические средства в процессе регулярного использования?

- а) Только временный эффект
- б) Улучшение здоровья кожи, поддержание чистоты и свежести
- в) Проблемы с кожей усугубляются

Критерии оценивания зачета:

Количество вопросов	Оценка	
31-40	5	Отлично
21-30	4	Хорошо
11-20	3	Удовлетворительно
0-10	2	Неудовлетворительно

Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.

Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.

Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.

Ключи к тесту

№ п/п	Вариант № 1	Вариант № 2	Вариант № 3	Вариант № 4
1	г	б	б	г
2	б	в	б	г
3	г	в	в	г
4	г	г	б	г
5	г	в	а	г
6	а	г	б	г
7	б	г	б	г
8	г	б	б	г
9	а	а	б	г
10	г	в	б	г
11	а	в	в	г
12	а	б	в	г
13	а	г	а	г
14	а	в	б	г
15	а	в	б	г
16	а	б	а	г
17	а	г	б	г
18	а	в	а	г
19	а	а	б	а, б, в
20	а	г	б	г
21	а	а	б	б
22	б	в	б	б
23	б	а	а	б
24	б	а	б	б
25	а	а	б	в
26	а	б	б	а
27	а	а	б	б
28	б	в	а	а

29	в	г	б	б
30	б	в	в	б
31	б	в	б	а
32	а	б	б	б
33	б	г	б	б
34	б	в	б	а
35	а	в	б	б
36	б	в	б	б
37	а	в	б	б
38	б	в	а	б
39	в	б	б	б
40	б	в	б	б

Доклад

Доклад для промежуточного контроля для оценки сформированности компетенции ОК-7, ОК-8, ОК-9.

Темы докладов

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Оздоровительное воздействие физической культуры на организм человека.
4. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
5. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
6. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
7. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
9. Солнечные ванны: привлекательность и опасность солнечных лучей, физиологические механизмы и методики натурального и искусственного загораения.
10. Закаливающий эффект холодной воды: босохождение, обливания, ванны, купание в водоёме, в море.
11. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
12. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
13. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (структура, содержание, нормирование нагрузок).
14. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в школе.
15. Здоровый образ жизни и его компоненты.
16. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
17. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.
18. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
19. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
20. Общая гигиена.

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 23 балла.

Алгоритм оценивания	Оценка в баллах
Соответствие содержания заявленной теме/есть небольшие отступления	2-1

Полнота информации (полностью/не полностью/не соответствует)	3-1
Презентация выполнена в соответствии с требованиями:	
шрифт не менее 20	2-1
на слайде только основная информация	2-1
слайды (цветовое оформление) удобны для восприятия	2-1
наличие схем, рисунков, фото	2-1
Исполнение доклада:	
Подача материала выступления: свободное владение содержанием, общение с аудиторией	10-1
Ответное слово докладчика (чёткие ответы на вопросы) (уверенно на все вопросы/уверенно не на все вопросы/неуверенно на все вопросы/не отвечает)	4-1
Применяемая литература (достаточно (5-4)/недостаточно (3-2) /минимально (1))	3-1
Итого	30

Комплект заданий для контрольной работы для оценки сформированности компетенции ОК-7, ОК-8, ОК-9.

1. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.

Впишите в таблицу органолептические свойства чистой питьевой воды, как гигиенического условия сохранения здоровья.

№ п/п	Свойства	Чистая питьевая вода
1	Прозрачность	
2	Цвет	
3	Запах	
4	Вкус	
5	Температура	

Дайте гигиеническую оценку воды в учебном учреждении, используя данные органолептические ее свойства.

2. Гигиенические основы закаливания

Разработайте рекомендации, применяемые для закаливания школьников солнечными, воздушными, водными факторами и их сочетания, как средство формирования физического здоровья (по выбору возраста: 7-11 лет, 12-15 лет, 16-17 лет).

Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий

Проанализируйте (согласно СанПин) гигиенические требования к спортивному залу и спортивному инвентарю учебного корпуса № 4 ФФКиС.

Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Проведите анализ и распределите в соответствующем порядке цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

- 1.Подъём
- 2.Завтрак
- 3.Закаливающие процедуры
- 4.Утренняя гигиеническая гимнастика
- 5.Трудовая деятельность(учёба)
- 6.Трудовая деятельность (учёба). Выполнение физических упражнений во время пауз.
- 7.Подник
- 8.Обед

9. Сон
10. Теплый душ
11. Отдых перед тренировкой
12. Прогулка
13. Ужин
14. Учебно-тренировочное занятие
15. Отды, культурные развлечения

Критерии оценки:

Устанавливаются с учетом балльно-рейтинговой системы по дисциплине и выражаются в баллах.

Максимальная оценка за задание 30 баллов, минимальная – 10 баллов.

Критерии оценки	
10-14	Задания выполнены в полном объеме. Оформление и результаты соответствуют требованиям. Выводы сформулированы
15-22	Задания выполнены в полном объеме имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.
23-30	Задания выполнены не в полном объеме, имеются неточности в оформлении, имеются неточности в формулировке выводов.